

چکیده:

مقدمه: کمردرد از شایع ترین دلایل محدودیت فعالیت های روزمره و ناتوانی عملکردی می باشد. میزان ترس و اجتناب از حرکت ارتباط قوی و موثری با میزان ناتوانی عملکردی بیماران مبتلا به کمردرد دارد. هدف از این مطالعه بررسی فراوانی عقاید ترس-اجتناب از فعالیت فیزیکی در بیماران دچار کمردرد حاد و مزمن می باشد.

مواد و روش ها: در این مطالعه مقطعی، تعداد ۷۰ بیمار مبتلا به کمر درد حاد با زمان کمتر از ۳ ماه و تعداد ۷۰ بیمار مبتلا به کمردرد مزمن با زمان بیشتر از ۳ ماه وارد مطالعه شدند. تمام بیماران پرسشنامه دو قسمتی شامل اطلاعات دموگرافیک، میزان فعالیت بدنی و شدت درد بر اساس معیار VAS و پرسشنامه عقاید ترس-اجتناب (FABQ) را تکمیل نمودند. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: نتایج این مطالعه نشان داد، شدت درد به طور معنی داری در بیماران با کمردرد حاد بیشتر بود در حالی که فعالیت بدنی در بیماران مزمن به طور معنی داری بیشتر از بیماران با کمردرد حاد بود. با بالا رفتن سن ترس در مورد فعالیت بدنی بیشتر می شد. به علاوه ترس از کار و عقاید ترس - اجتناب از فعالیت فیزیکی هم در بیماران با کمردرد حاد و هم در بیماران با کمردرد مزمن در مردان به طور معنی داری بیشتر از زنان بود در حالی که سطح تحصیلات با عقاید ترس-اجتناب بیماران رابطه ای نداشت. همچنین عقاید ترس در مورد کار هم در بیماران دچار کمر درد حاد و هم مزمن در مشاغل آزاد به طور معنی داری بیشتر از سایر مشاغل بود. به علاوه عقاید ترس در مورد فعالیت بدنی و عقاید ترس-اجتناب از فعالیت فیزیکی در بیماران دچار کمر درد مزمن با شغل آزاد به طور معنی داری بیشتر بود.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج این مطالعه به نظر می رسد که عقاید ترس - اجتناب نقش مهمی در کاهش فعالیت بدنی بیماران با کمردرد حاد و مزمن دارد، لذا پیشنهاد می گردد راهکارهایی جهت کاهش عقاید ترس - اجتناب در این بیماران ارائه شود.

واژگان کلیدی: کمردرد حاد، کمر درد مزمن، عقاید ترس-اجتناب، فعالیت فیزیکی، ناتوانی